

2. Бровяков В.П., Кудрявцева Л.И., Пурыгин П.П. Функциональные элементы валеологии./Под ред. В.П. Бровякова. Самара, СФ МГУС, 2003 — 242 с.
3. Игнатьева Р. К. и др. // Вопросы охраны материнства . – 2000.–№7.

Сучкова Л.А., Грачёва Н.В.

Г.Балаково, Саратовская область. МАОУ СОШ №13,

larisa_sanina@mail.ru

Саратов, Саратовский государственный университет, hikhkova@mail.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: для своевременного выявления задатков и способностей, отбор спортсменов в виды спорта целесообразно проводить с использованием комплекса медико-биологических аспектов, характеризующих деятельность спортсменов.

Ключевые слова: задачи спортивного отбора, спортивная одаренность, медико-биологические признаки.

В последнее время значимость физической культуры в жизни современного человека значительно повысилась.

Физическая культура и спорт настолько прочно вошли в жизнь современного общества, что нельзя оставить без внимания медико-биологические аспекты.

Для успешного совершенствования в определённых видах спорта, необходима система спортивного отбора для выявления лиц обладающих физиологическими особенностями. Поэтому в отборе спортсменов разумно использовать медико-биологические аспекты.

Гожин В.В. выделяет следующие медико-биологические методы исследования:

- Диагностические – методы исследования состояния организма;
- Прогностические - методы исследования возможных результатов, последствий физкультурно-спортивной деятельности;
- Реабилитационные - методы функционального восстановления систем организма после предельных и запредельных физических и психических нагрузок [3].

Для установления работоспособности к разным типам физической нагрузки и выявления задатков, возможностей юных спортсменов, необходимо пройти все вышеизложенные медико-биологические методы отбора [1].

Современная концепция отбора является базой с целью оперативного раскрытия задатков и возможностей молодых людей для наиболее возможного выявления способностей свершения внутренней и физиологической безупречности, для овладения значительными спортивными достижениями [4,7].

Неспроста в мире спорта наибольший интерес отводится спортивной одаренности, но остается неразрешенным вопрос на основе каких характеристик, показателей и как провести отбор, чтобы эффективность была наибольшей [3].

Спортивные особенности во многом зависят от морфофункциональных показателей, которые остаются консервативными на протяжении всего процесса подготовки [2,8].

Обобщая сформировавшиеся взгляды, М. С. Бриль сформулировал основные задачи спортивного отбора:

1. Определение модели спортсмена по игровым видам спорта.
2. Диагностика степени одаренности и прогнозирование потенциального уровня спортивного мастерства.
3. Организация спортивного отбора[1, 5].

Все эти методы необходимы при отборе детей в тот или иной вид спорта.

На уроках физической культуры, учащимся необходимо рассказывать и объяснять, как действуют и влияют биохимические процессы, способы регуляции обмена веществ. [6].

В спортивной истории существует достаточно много примеров, когда из поколения в поколение члены одной семьи добивались выдающихся успехов. В случаях исключительной одаренности речь идет уже не о способностях, а о таланте и даже о гениальности [2].

Для того чтобы спортсмены показывали грандиозные результаты - необходимо учитывать анатомно-физиологические, конституционные, морфологические особенности, биологический возраст, а также генетику. В спорте, как и в любой другой деятельности человека, имеются свои дарования [4].

Спортивный отбор по медико-биологическим признакам- это продолжительный процесс по выявлению перспективных спортсменов с учетом их морфологического развития. Одной из главных задач спортивного отбора совершенствования является выявление возможностей спортсмена добиться высоких результатов на высоком уровне. Таким образом, отбор на данной ступени выявляет спортсменов из многочисленных числа желающих стать таковыми [7].

В период отбора спортсменов в команды нужно учитывать возраст, рост, массу тела, а также благоприятный возраст для целенаправленной подготовки сердечно - сосудистой и дыхательной системы. На

комплектование команд спортсменов учитываются также анатомо-морфологические особенности организма [8].

По мнению Мартиросова Э.Г. «тренер-преподаватель проводит отбор, с учетом биологического, а не календарного возраста, в связи с изменениями в области аэробного и анаэробного обмена» [6]. Для этого используются специальные тесты, которые показывают среднее соотношение всех показателей биологического возраста.

В моделировании работоспособности имеют место быть биологические ритмы, поскольку большое значение для спортивной ориентации и спортивного отбора имеет также своевременная диагностика отклонений полового развития [5].

Для диагностирования биологического возраста молодых спортсменов возрастные аспекты имеют принципиальное значение особенно в связи с вопросами акселерации. Необходимо иметь представление о возрастных изменениях детей и подростков, их анатомо-физиологических особенностях, чтобы оценивать стабильность спортивного онтогенеза. [8].

Для определения перспективных спортсменов необходимо учитывать правильное представление исходных уровней и темпов прироста физических, морфологических и других параметров. Результат подготовки высококвалифицированных спортсменов зависит от организации и методики тренировочного процесса [6].

В современном спорте далеко не каждому дано достичь высоких результатов и стать высококвалифицированными спортсменами. Поэтому необходимо научное обоснование спортивной ориентации и отбора.

На основании всего изложенного можно сделать следующие выводы: тренерам-преподавателям целесообразно руководствоваться комплексом медико-биологических показателей, уделять большое внимание, в выборе юных спортсменов учитывая анатомо-физиологические особенности, конституционные особенности, морфологические особенности, биологический возраст.

Список литературы

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт, 1980. 127 с.
2. Волейбол: учебник / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М.: Физическое образование и наука, 2000. 360 с.
3. Гожин В.В. Вариативность и двигательная одаренность в спорте: (теоретические и методологические аспекты): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Майкоп, 1998. 51 с.
4. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 120 с.

5. Корнетов А.А. Чувство времени и его детерминация в осознанном управлении двигательными действиями спорте: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2003. 23 с.
6. Мартиросов Э.Г. Морфологические проблемы спортивного отбора: сб. науч. трудов. М., 1989. 164 с.
7. Родин А.В., Губа Д.В. Медико-биологические аспекты отбора в спортсменов в игровых видах спорта.
8. Серова Л.К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта: автореф. дис. ...д-ра психол. наук. СПб., 1999. 44 с.

Усманова З.М.*, Шарифуллина С.Р.**

**МБДОУ Детский сад №26 «Семицветик» комбинированного вида ЕМР*

***Елабужский институт Казанского федерального университета*

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СУ-ДЖОК-ТЕХНОЛОГИИ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЕ

Аннотация: В статье рассматривается вопрос использования элементов нетрадиционной оздоровительной технологии в детском саду, например, Су Джок. Су Джок-технология позволяет не только развивать мелкую моторику детей, но и вырабатывать потребность в осуществлении физических упражнений, за счет повышения заинтересованности детей к их выполнению.

Ключевые слова: оздоровительная технология, Су Джок, массаж, младшая группа.

Современное состояние здоровья детей требует от педагогов поиска методов, способствующих повышению заинтересованности ребятишек к выполнению физических упражнений. Более высокая двигательная активность детей в раннем возрасте, способствует снижению заболеваемости [2]. Поэтому воспитатели прибегают к использованию не только традиционных методов повышения физической активности, но и некоторым нетрадиционным методам, например, дыхательная гимнастика, акупунктура, йога, ароматерапия, звукотерапия, Су Джок терапия и другие.

В нашей работе мы рассмотрим применение элементов Су Джок-терапии в воспитании детей дошкольного возраста. Су Джок (с корейского «су» - рука и «джок» - нога) – это целостная терапия, которая может избавить от хронических проблем со здоровьем путем стимулирования определенных точек на руках и ногах [5]. Идеологом данного оздоровительного направления явился корейский ученый Пак Чжэ Ву, который начал ее реализацию в восьмидесятих годах XX века. В